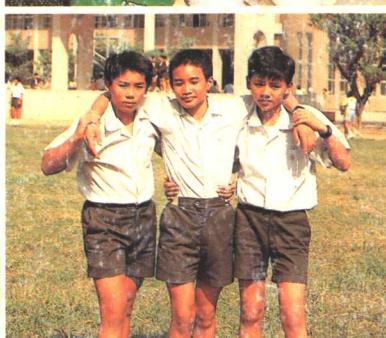


國民中學

健康教育

上冊



編

惠
改

一、本書依照民國七十二
教育課程標準編輯，
編而成。

二、本書共分上、下兩冊，供國民中學第一學年使用。上冊講授內容為健康的身體、健康的心理及營養的食物三大類；下冊講授內容為安全的生活、疾病的預防、健康的家庭及健康的社區四大類，均按單元方式編輯。

三、本書上、下兩冊各編二十七個單元，每週講授一至二個單元，上冊在第一學期授完；下冊在第二學期授完。

四、本書為啟發學生思考與印證日常生活經驗，每一章各編列不同方式的「生活實例」，便於學生了解與學習；生活實例內容，不列入學生考試範圍。

五、本書文字力求淺顯生動，附列圖表、照片，有助學生對於基本事實之了解。

六、本書另編教師手冊，供教師教學參考之用。

七、本書如有未盡妥善之處，請各校教師隨時提出改進意見，以供修訂時之參考。

國民中學健康教育

上 冊 目 次

第一篇 健康的身體

第一章 認識健康

第一節 健康的涵義.....	2
第二節 健康的重要.....	3
第三節 維護健康的基本要則.....	4

第二章 我們的身體

第一節 人體的外形.....	6
第二節 人體的體腔和內臟.....	6

第三章 身體的組成和發育

第一節 構成人體的單位.....	9
第二節 人體的生長和發育.....	10

第四章 運動和健康

第一節 運動器官.....	13
第二節 適當的運動.....	16
第三節 姿勢和健康.....	17

第五章 疲勞和休息

第一節 疲勞的發生·····	19
第二節 疲勞的解除·····	20
第三節 休息和睡眠·····	21

第六章 生命的泉源——血液

第一節 血液的成分·····	22
第二節 血液的功能·····	23
第三節 血量、失血、輸血和血型·····	24
第四節 血液凝固和血液病·····	25

第七章 血液的運輸——循環

第一節 運輸血液的器官·····	27
第二節 血液的循環·····	28
第三節 脈搏和血壓·····	30

第八章 體內廢物的排泄

第一節 尿液的形成和排泄·····	31
第二節 皮膚和汗液的排泄·····	32
第三節 糞便的形成和排泄·····	34

第九章 視力保健

第一節 視覺器官的構造和功能·····	35
第二節 視力不良和常見的眼病·····	37
第三節 視覺器官的保健方法·····	38

第十章 聽力保健

- 第一節 聽覺器官的構造.....40
- 第二節 聽覺的產生和聽力障礙.....41
- 第三節 聽覺器官的保健方法.....42

第十一章 口腔衛生

- 第一節 口腔.....44
- 第二節 牙齒的構造.....46
- 第三節 齲齒.....47
- 第四節 牙齒的保健.....48

第十二章 藥物和藥物濫用

- 第一節 認識藥物.....50
- 第二節 正確的和錯誤的用藥觀念.....50
- 第三節 藥物中毒.....51
- 第四節 青少年藥物濫用.....51

第十三章 吸菸和健康

- 第一節 呼吸器官.....53
- 第二節 吸菸的影響.....54
- 第三節 保護呼吸器官和避免吸菸.....56

第十四章 女性青春期的健康生活

- 第一節 女性生殖器官的構造和功能.....57
- 第二節 女性的青春期的.....60

4 國民中學健康教育（上冊）

第三節 月經和經期的保健	60
--------------	----

第十五章 男性青春期的健康生活

第一節 男性生殖器官的構造和功能	62
第二節 男性的青春期	64
第三節 精液的分泌和夢遺	64
第四節 男性生殖器官的保健	65

第十六章 健康檢查

第一節 健康檢查的意義和目的	66
第二節 健康檢查的項目	67
第三節 常見的體格缺點和矯治方法	67

第二篇 健康的心理

第一章 心理健康的重要性

第一節 什麼是心理健康	71
第二節 健康的心理來自健康的人格	73
第三節 怎樣增進心理健康	74

第二章 認識自己和接受自己

第一節 我的特徵	76
第二節 認識自己的方法	77
第三節 培養自我悅納的心理	78

第三章 建立良好的人際關係

第一節 什麼是人際關係·····	81
第二節 良好人際關係的基礎·····	82
第三節 人際關係的增進·····	84

第四章 培養健全的生活態度

第一節 什麼是生活態度·····	88
第二節 健全生活態度的培養·····	89

第五章 了解情緒和異常行爲

第一節 情緒的特質·····	93
第二節 情緒的調節和適應·····	95
第三節 對異常行爲的認識和態度·····	96

第三篇 營養的食物

第一章 食物、營養和健康

第一節 營養的意義·····	99
第二節 食物和營養的關係·····	99
第三節 營養和健康的關係·····	100

第二章 食物中的營養素(一)

第一節 醣類·····	103
第二節 脂肪·····	104
第三節 蛋白質·····	104

第三章 食物中的營養素(二)

6 國民中學健康教育（上冊）

第一節 礦物質·····	108
第二節 維生素·····	108
第三節 水·····	110

第四章 均衡膳食

第一節 什麼是均衡膳食·····	111
第二節 均衡膳食的原則·····	115
第三節 均衡膳食的範例·····	117

第五章 消費者對選購食品的認識

第一節 消費者選購食品應有的認識·····	119
第二節 食品添加物·····	120
第三節 食品的保存·····	121

第六章 消化和飲食習慣

第一節 食物的消化·····	123
第二節 常見的錯誤飲食觀念·····	123
第三節 良好的飲食習慣·····	125

第一篇

健康的身體

第一章 認識健康	2
第二章 我們的身體	5
第三章 身體的組成和發育	9
第四章 運動和健康	13
第五章 疲勞和休息	19
第六章 生命的泉源——血液	22
第七章 血液的運輸——循環	26
第八章 體內廢物的排泄	31
第九章 視力保健	35
第十章 聽力保健	40
第十一章 口腔衛生	44
第十二章 藥物和藥物濫用	50
第十三章 吸菸和健康	53
第十四章 女性青春期的健康生活	57
第十五章 男性青春期的健康生活	62
第十六章 健康檢查	66

第一章 認識健康

健康這一名詞，大家都很熟悉。**身心健康**，也是大家所嚮往的。但健康的涵義是什麼？健康對個人的重要性，和個人健康對國家的關係，以及要怎樣才能獲得並保持健康，這些都是我們應該正確認識，和切實做到的。

【想一想】

盈盈這學期當選了全校模範生，下面是老師和同學們對她的評語：

盈盈是每個人的好朋友，她的性情開朗，態度謙和，平時努力課業，熱心公益，從不自大自傲，經常笑咪咪的，對什麼事都感興趣，尤其是參加各類團體活動，或育樂競賽，總是勝不驕，敗不餒。如果做錯了事，一定認真檢討，切實改正。她的生活習慣都很有規律，服裝儀容，看起來總是清清爽爽的，非常整潔大方。盈盈的確是個身心健康處處都討人喜歡的好孩子。你認為對不對呢？

第一節 健康的涵義

一般人認為沒有病就是健康，不生病的人就是健康的人。這只是屬於

消極的一種解釋和看法，不能代表健康的真正涵義。試想：一個人如果精神萎靡，對工作毫無興趣，表面看來雖沒有什麼病徵，但是由於體力欠佳，工作效率不能充分發揮；甚至心理受到挫折，對人生悲觀失望。長期生活在這種狀況下的人，就不能算是健康。

健康是指完整個體身、心兩方面狀態的平衡，再加上良好的社會環境。因此，健康的最佳解釋，應該是「健康是生理的、心理的和社會的健全狀態。」

第二節 健康的重要

健康的重要，可從「健康和個人的關係」及「健康和國家的關係」兩方面來講。

一、健康和個人的關係 健康對個人有直接而且極為重要的關係。因為健康是個人生命的特質，也是生活的必要條件；人生理想的目標和道路，必須憑藉這種特質和條件，才能達成。換句話說，一個人有了健康，前途才有希望，生活才有意義，生命才有價值。我們要想學業進步，工作順利；要想有豐富的生活，對社會有所貢獻；要想有偉大的成就，對人羣謀求幸福，最主要而基本的條件，就是「身心健康」。

二、健康和國家的關係 國民的健康對於國家的盛衰具有重大的關係。先總統 蔣公在民生主義育樂兩篇補述中曾昭示我們說：「一個國家的盛衰失敗，繫於全國人口的健康，身心不健康的人口，是不能建設一個富強的國家的。」世界上有些國家，就因為其國民的貧弱，使得國力衰退；而富強進步的國家，其國民素質莫不優良。因此，國民的健康和國家的強弱，有著密切的關係。

第三節 維護健康的基本要則

爲了解健康的意義，進而保持健康的生活，下面提出七個項目，希望每一個國民都能有正確的認識。

一、健康的身體 明瞭人體各部的構造和功能，及其正確的保健方法。

二、健康的心理 學習認識自己和他人，培養健全的生活態度，以促進心理的健康。

三、營養的食物 了解食物的種類和它對健康的影響，以及應如何調配均衡的膳食。

四、安全的生活 認識安全的重要，學習怎樣預防和處理意外事件，以減輕災害。

五、疾病的預防 認識和了解常見疾病的預防方法。

六、健康的家庭 學習認識婚姻與家庭，並維護家庭衛生，和促進家人健康。

七、健康的社區 學習怎樣維護美好的社區環境，和認識衛生組織的功能。

【課後活動】

一、健康的真正涵義是什麼？試舉一個例子來說明。

二、在日常生活中，你的那些生活習慣，有助於維護你的健康？

第二章 我們的身體

人體由骨骼做成支架，骨骼上附有肌肉，外面覆蓋皮膚，內藏各種臟器。

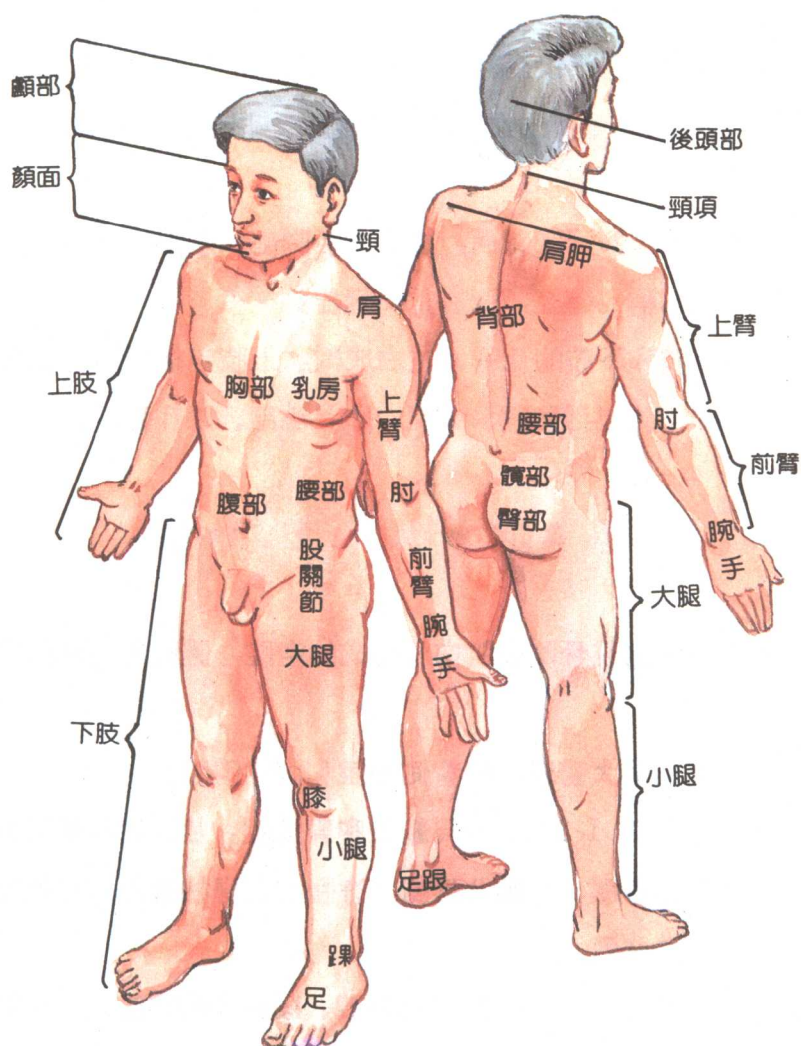


圖 I-2-1 人體外形各部位的名稱

第一節 人體的外形

人類屬於脊椎動物，具有脊柱，表面兩側對稱。人體的外形可分為頭、頸、軀幹和四肢等部分（圖 I-2-1）。

頭分**顱部**和**顏面**兩部分。顱部外生毛髮，內藏腦髓；顏面部有眼、耳、鼻、口等器官。

頸部上承頭部，下接軀幹，可使頭部前後俯仰，左右轉動。內有咽、喉、氣管、食道及重要的血管和神經通過，以使頭部、軀幹和四肢相連接。

軀幹可以分為**腹面**和**背面**，腹面包括**胸部**和**腹部**；背面包括**背部**、**腰部**和**臀部**。內部稱為體腔，藏有重要臟器。

四肢是**上肢**和**下肢**的總稱，左右成對。上肢包括**肩胛**、**上臂**、**肘**、**前臂**、**腕**和**手**。下肢包括**髖部**、**大腿**、**膝**、**小腿**、**踝**和**足**等部分。

第二節 人體的體腔和內臟

體腔是由**骨骼**或**骨骼**和**肌肉**所構成的**空腔**，體腔內所藏的器官，通稱**內臟**。

身體內部有**兩大體腔**，即**背側體腔**和**腹側體腔**。

背側體腔（圖 I-2-2）分為**顱腔**和**脊髓腔**。顱腔由**顱骨**形成，內藏**腦髓**，包括**大腦**、**中腦**、**小腦**及**延髓**。脊髓腔在**脊柱管**內，脊柱管由**脊椎骨**重疊形成，內藏**脊髓**。

腹側體腔（圖 I-2-3）又分為**胸腔**、**腹腔**和**骨盆腔**。橫膈膜上方稱胸腔，內有**心臟**和**肺臟**；橫膈膜下方稱腹腔，內有**胃**、**腸**、**肝臟**、**胰臟**、**脾臟**和**腎臟**等器官；骨盆腔內則有**直腸**、**膀胱**和**內生殖器**等。

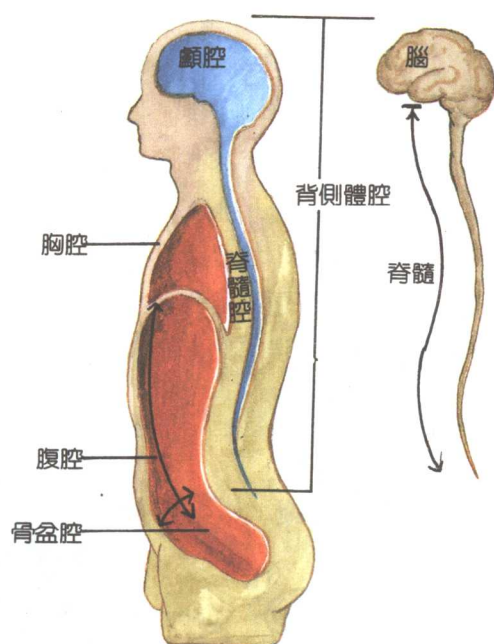


圖 I-2-2 背側體腔和臟器

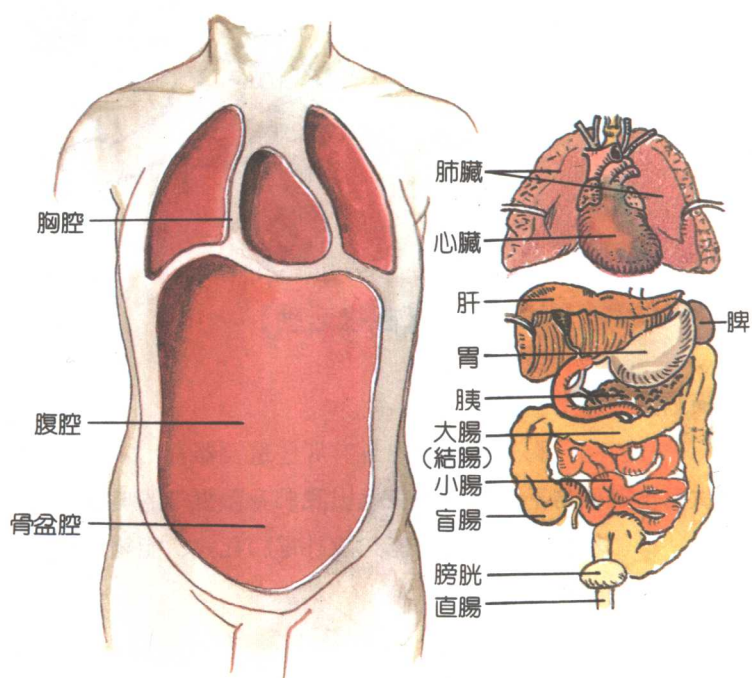


圖 I-2-3 腹側體腔和臟器

【生活實例】

倩倩面對桌上攤開的健康教育課本，正在皺著額頭背誦著：「腹腔內有胃……腸……肝臟……。」她學醫的叔叔笑著說：「認識自己的身體是很有趣的事，妳喜歡學地理，就不妨把人體當成地圖，可以按圖認識些新地方。同樣，學習人體地理，也不妨求助於人體解剖圖來加深妳對身體構造的認識，這不比死背活念來得有意義嗎？」

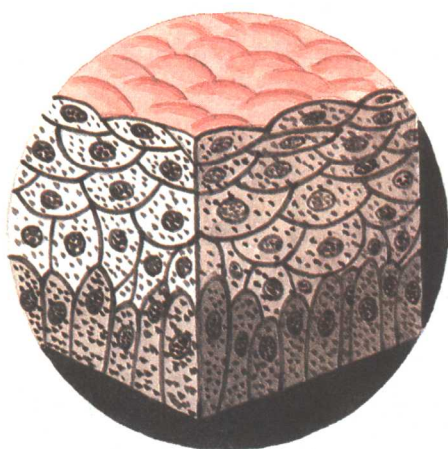


【課後活動】

- 一、橫膈膜在什麼地方？
- 二、何謂「體腔」？胸腔和腹腔內各有那些重要器官？
- 三、試寫出五個句子，能盡量表達出我們身體組織的奧妙，而且具有廣泛的功能。如能攀登高峻的山、能夠設計電腦程式、能夠走高架的鋼索、能夠創作好聽的音樂等等。

第三章 身體的組成和發育

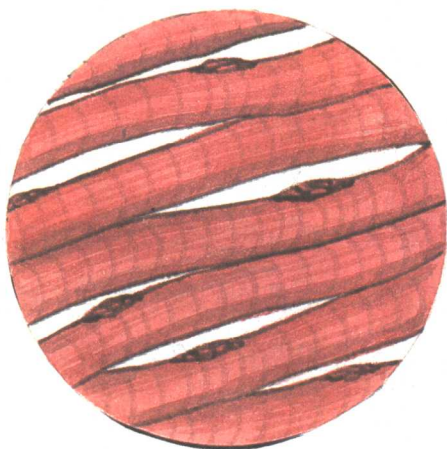
第一節 構成人體的單位



上皮細胞



結締組織細胞



肌肉細胞



神經細胞

圖 I-3-1 人體形態與功能不同的細胞